



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SMOOTHİE KASESİ

<https://www.milliyet.com.tr>

5 yemek kaşığı süzme yoğurt
10-12 adet yaban mersini
6 adet çilek
1 tatlı kaşığı bal
1 yemek kaşığı chia tohumu
Üzeri için:
15 adet yaban mersini
1 adet küçük boy muz
1 tatlı kaşığı chia tohumu
5-6 adet çiğ badem

Süzme yoğurdu blenderin içine aktarın.
Çileklerin sap kısımları çıkararak üzerine ekleyin.
Ardından yaban mersini bal ve chia tohumunu ilave edin.
Güzelce karıştırın.
Karışımı bir kaseyin içine alın. Muzu dilimleyin.
Üzerini bademler, chia tohumu, muz dilimleri ve yaban mersinleriyle süsleyerek servis edin.

